新增领取情形 申请渠道多样

（上接一版）

申请渠道更加多样——

在通过个人养老金资金账户开户银行申请领取的基础上，通知增加国家社会保险公共服务平台、电子社保卡、“掌上12333”App等全国统一线上服务入口，参加人当前基本养老保险关系所在地社会保险经办机构2类申请渠道。

鲁全认为，这一改革举措可方便群众通过多个渠道申领个人养老金，提高服务便利化程度，有利于提高参保群众的满意度。

不同于国家法定的基本养老保险，个人养老金作为一种补充养老金制度，参加人领取个人养老金提出申请由社保经办机构核实，对核实通过的，由个人养老金资金账户开户银行代扣代缴个人所得税后，将资金划转至本人社会保障卡银行账户。

对此，中国社会保障学会副会长金维刚分析：“个人养老金由个人依法自愿参加并缴费，实行完全积累，并通过市场化投资努力实现保值增值，作为个人为自己未来退休或年老后提前进行养老金融储备。国家对个人养老金实施税收递延的优惠政策，即在向个人养老金账户缴存资金和投资过程中获得的投资收益暂不缴纳个人所得税，在最终领取个人养老金时按国家规定的个人所得税最低一档税率缴税。”

不少百姓关心，提前领取个人养老金后，还可以继续缴存资金吗？

根据通知，除达到领取基本养老金年龄外，参加人达到其他条件领取个人养老金的，可以根据经济条件等情况，继续向本人个人养老金资金账户缴费，增加养老积累。这时，信息平台会将个人养老金账户重新变更为缴存状态。

据了解，各地人力资源社会保障部门将按要求完成与信息平台的对接，做好领取个人养老金的管理工作，加强与医保、民政等部门的信息共享，充分利用可获取的跨业务、跨层级数据，优化经办系统功能，为参加人领取个人养老金提供便捷服务。

（新华社北京8月19日电）

广西2025年成人高考本月29日开始报名

所有考生均须按时进行网上报名

○○全媒体记者 赖柱武

晚报讯 记者昨日从自治区招生考试院获悉，广西2025年成人高考报名将于8月29日开始，所有参加我区成人高考的考生以及各类申请免试入学的人员，均须按时进行网上报名。

报名可通过以下两种方式：登录“广西招生考试院”网站点击“系统导航→考试报名→广西成人高考网上报名系统”进行报名；二是使用手机登录“广西成考”App进行报名。

2025年成人高考网上报名分两个阶段进行。报名期间每天22:00至次日8:00为后台处理数据时间，网上报名系统暂停开放。

第一阶段分为2个时段。8月29日9:00至9月1日17:00，为考生报名及提交审核材料时段。考生须在网上报名系统完成注册、选择报考类型（统考报名或免试报名）、如实填写个人基本信息、填报志愿、确认报名信息、根据系统提示进行线上或线下审核（若系统无此提示要求，则此步骤省略）等流程，直至系统显示第一阶段报名成功。9月1日17:00至2日17:00，为补充审核时段。仅针对已完成报名信息填报且提交的佐证材料未通过审核的考生、已提交佐证材料且待审核的考生开放报名系统。第二阶段：9月3日9:00至9月4日17:00，为考生选择考区和网上缴费阶段。通过第一阶段报名成功的考生须登录广西成人高考网上报名系统进行考区选择和网上缴费，逾期不予办理。

本次考试报名的志愿填报模式为平行志愿，每名考生可填报5个“院校+专业”组合的志愿，即1所院校及1个专业的组合为1个志愿。考生根据自己实际需求选择“报考层次”及“报考科类”，填报志愿的科类必须与报考科类一致。在报考科类相同时，高起本可填报高起专的专业。考生志愿在9月1日17:00前均可修改，逾期不予受理。

考试时间为10月18日、19日。10月13日12:00至19日17:00，考生可登录广西成人高考网上报名系统自行打印准考证。

热未退 湿尚存 燥初起

中医支招从容应对“秋老虎”

新华社银川8月19日电 8月19日出伏，今年的伏天正式结束，但许多地区高温并未退场，“秋老虎”仍在发力。什么是“秋老虎”？如何更好应对？记者采访了宁夏医科大学中医学院专家。

“‘秋老虎’是指立秋后，尤其处暑前后的一段回热天气，呈现出热未退、湿尚存、燥初起的复杂状态，是夏秋交接的关键过渡期。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说。

这种气候下，人体易出现发热、咽干咽痛、口干舌燥、鼻干甚至鼻出血等外感燥症，干咳少痰、声音嘶哑等呼吸道问题，食欲不振、腹胀、便秘或腹泻、口苦口黏等消化道不适，并伴有明显的“秋乏”。

应对“秋老虎”，中医强调“清补润燥”，饮食上以清除余热湿气、滋养阴津为核心。专家建议减少食用葱、姜、蒜、辣椒等辛温发散之物，适当食用山楂、柠檬、葡萄、醋等酸味食物，多食当季果蔬。

“清润生津可选梨、荸荠、莲藕、银耳、百合等，健脾利湿推荐冬瓜、丝瓜、薏米、山药、莲子、老鸭肉，滋阴润燥则可食用芝麻、蜂蜜、鸭蛋、豆浆等食物。”郭斌表示。

“秋老虎”来袭时昼夜温差大，专家建议，可采用“洋葱式”穿衣法，即内层透气吸汗，中层保暖，外层防风，便于随时增减。早晚需尤其注意保护后颈、肚脐、腰部和脚踝部位。

“秋气通于肺，肺主悲忧。”专家表示，此时气候转凉、万物萧瑟，加上夏季消耗气血，易致情绪低落。可使用“闻香解郁”法，在房间放置新鲜或晒干的橙皮、柚子皮，或使用柑橘类精油香薰，其香气在中医看来有疏肝理气、醒脾开郁的效果。

“防‘秋老虎’，中医之道在于清热祛湿兼顾润燥，起居饮食顺应天时温差，情志调节防止悲秋。”郭斌说，把握此关键过渡期，方能从容迎接天高气爽的金秋时节。

我市多个公园多措并举防控蚊媒传染病

保障市民游玩安全

○○全媒体记者 陈粤

晚报讯 近期，受持续高温多雨天气影响，基孔肯雅热等蚊媒传染病传播风险上升。为此，我市多个公园开展防蚊灭蚊专项行动，通过环境整治与物理防治相结合的方式，保障市民游玩安全。

8月18日，鹅山公园管理处组织工作人员在公共卫生间全天候燃放檀香驱蚊，同步开展垃圾清运及步道杂草修剪作业，压缩蚊虫栖息空间，通过环境治理加强防控。此外，在雨后对园内道路、容器及低洼区域进行排查，通过翻转闲置容器、填平积水坑洼等方式消除蚊虫繁殖环境。

19日，鱼峰公园管理处组织技术人员在人流密集处安放蚊虫诱捕器，并在蚊虫滋生地进行消杀工作。此外，雀儿山公园、龙潭公园等均建立动态巡查机制，每日定时检查重点区域，确保防治措施持续有效。

据介绍，基孔肯雅热虽属急性传染病，但通过“清积水、灭成蚊、防叮咬”的科学手段可实现有效防控，无需过度恐慌。市民日常应做好个人防护：户外活动时优先选择浅色长袖衣物，配合使用经登记的驱蚊产品；若出现发热、关节疼痛等疑似症状，应及时前往正规医院就诊，以免延误治疗。

鱼峰公园工作人员开展消杀工作。

鹅山公园工作人员在清理杂草。（通讯员 王荣 摄）